

# Вопреки стереотипам

*Каждый день жизнь ставит перед нами самые разные задачи. Для их выполнения требуются не только профессиональные навыки, но и силы, как физические, так и моральные. Последние во многом определяются нашим психическим здоровьем. Оно, в свою очередь, бывает разным. Один человек способен справиться даже с самой трудной жизненной ситуацией, другой не в состоянии преодолеть тривиальные неприятности, возникающие на работе, в семье или в кругу друзей.*

По мере накопления проблем усиливается чувство тревоги, страх перед новыми трудностями, неудовлетворение, неуверенность в себе, утрачивается интерес к жизни. Так недалеко и до депрессии. Избежать такого сценария можно с помощью психотерапии. Это давно поняли на Западе, где обращение к специалистам этого профиля - дело обычное.

— А я, приступив к работе в качестве психотерапевта в Логойской ЦРБ, сначала испытывала настороженность пациентов, - делилась доктор Елена Ивашкова. - Правда, теперь все стало на свои места. Просто несколько лет это место оставалось свободным. Прием осуществлял психиатр, стереотип в отношении общения с которым достаточно прочный и, по всей вероятности, переносится на других специалистов, занимающихся подобными проблемами. И сейчас многие уточняют, не поставлю ли я их на учет, который может повлиять на получение водительского удостоверения, ограничения при устройстве на работу или иметь какие-то еще последствия. Хочу сразу же успокоить, что никаких специальных учетов я не веду. Карточка, которая оформляется на приеме, хранится в моем кабинете и нужна в основном для того, чтобы сделать отметку в случае выписки рецепта. Лекарства применяются в комплексе мер, необходимых для снятия невротического состояния, апатии, тревоги, для восстановления сна. Именно с такими проблемами могут обращаться наши земляки к этому специалисту, призванному оказывать медико-психологическую помощь. Этому Елена Ивашкова училась в Гродненском медицинском университете.

— Мне трудно сейчас сказать, почему еще в 5-6 классе я решила стать доктором, — пояснила собеседница. - Но точно знаю, почему выбрала именно этот вуз, хотя такой же есть и в областном центре Витебской области, откуда я родом. Просто к тому времени я серьезно увлеклась психологией, а медико-психологический факультет был в то время только в Гродно. Кстати, судьба распорядилась так, что мой муж - уроженец Минщины — закончил именно Витебский медицинский университет. Мы вместе приехали на Логойщину. Ему предложили заведование Корейской амбулаторией и обязанности врача общей практики. Нас обеспечили жильем. Так что остается реализовывать себя в выбранном деле.

Из дальнейшей беседы с доктором я узнала, что к ней обращаются те, кто понимает, что не сможет самостоятельно справиться с возникшей проблемой. А они, как известно, подстерегают нас на каждом шагу. Взять то же трудоустройство. Сейчас у работодателей очень много требований к ищущим работу людям, в том числе и жесткие возрастные рамки. У человека появляется такое ощущение, что жизнь заканчивается в 30-35 лет. Он боится остаться без средств к существованию, думает, что никому не нужен. И начинает, как мы говорим, накручивать не только себя, но и

окружающих его людей. Отсюда - сложности в семейных взаимоотношениях. Непросто складываются и отношения родителей и детей. А ведь психическое здоровье подростка влияет на формирование его мировоззрения, воспитание характера. Жаль, что молодые люди игнорируют помощь психолога, психотерапевта. Правильно делают родители, которые приходят вместе с подростками на прием к специалисту. Вместе ищут пути разрешения сложившейся ситуации.



Фото Валентины КОРЗУН.

По мнению доктора, основным условием успеха при этом является осознание того, что без самостоятельных усилий человека ничего не получится. Он должен сделать первый шаг при поддержке тех, кто будет помогать ему в преодолении трудностей.

Как показывает практика, случается так, что человек начинает себя плохо чувствовать. У него появляется ком в горле или сжимает сердце. При обследовании нарушения в работе тех или иных органов не обнаруживаются. Причиной такого состояния оказывается именно психосоматика. И чем быстрее пациент обратится к специалисту, тем быстрее скорректирует качество своей жизни.

В заключение хотелось бы напомнить нашим читателям, что сейчас Логойская ЦРБ располагает кадрами, способными оказывать помощь землякам, испытывающим проблемы с психическим здоровьем. Надо только преодолеть все стереотипы и довериться специалистам.

**Валентина КОРЗУН, «РК».**

Репозиторий ГРГМУ